



大众健身金手指



步行健身 与跑步锻炼

Buxing Jianshen Yu Paobu Duanlian

主编：范晓清



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

健身(970)目解通本註國
大众健身金手指

步行健身与跑步锻炼

BUXING JIANSHEN YU PAOBU DUANLIAN

主 编 范晓清

编 写 张广荣 刘洪远 樊晓玲

范亚亚 吴 豫 王 丽



人民军医出版社

People's Military Medical Press

图书在版编目(CIP)数据

步行健身与跑步锻炼/范晓清主编. —北京:人民军医出版社, 2005. 8

(大众健身金手指)

ISBN 7-80194-679-0

I. 步… II. 范… III. 步行—健身运动—基本知识
IV. R161.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 053440 号

策划编辑:贝丽于岚 文字编辑:崔永观 责任审读:黄栩兵

出版人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市复兴路 23 号甲 3 号 邮编:100842

电话:(010)66882586(发行部) 61927290(总编室)

传真:(010)68222916(发行部)、66882583(办公室)

网址:www.pmmpp.com.cn

印刷:京南印刷厂 装订:桃园装订有限公司

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:8.75 字数:201 千字

版次:2005 年 8 月第 1 版 印次:2005 年 8 月第 1 次印刷

印数:0000 1~10000

定价:20.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

电话:(010)66882585、51927252



内 容 提 要

步行和跑步是简便易行的有氧健身运动项目。本书从人体解剖学、生理学及临床医学等方面入手,阐述步行与跑步的基本知识、医疗保健作用、科学合理安排运动、饮食营养、健康人和常见病患者常用运动方式,以及步行与跑步锻炼中应注意的问题等内容。本书内容新颖翔实,贴近日常生活实际,具有很强的实用性,是热爱步行与跑步锻炼的人值得一读的好书。

责任编辑 于 岚 贝 丽 崔永观



目 录

CONTENTS

上篇 步行健身

第一章 步行健身基本知识 (3)

- 为什么步行健身? 有哪些特点 / 3
- 步行健身运动与现代生活 / 4
- 步行锻炼是最简便易行的有氧运动 / 6
- 步行锻炼对身体的好处有哪些 / 8
- 步行健身和跑步锻炼有哪些区别 / 10
- 步行健身与饮食营养 / 11
- 步行健身是如何消耗能量的 / 13
- 马萨伊人给我们的启示 / 14
- 我国步行健身活动的开展情况 / 16
- 步行运动风靡全世界 / 17

第二章 步行健身的保健作用 (19)

- 步行锻炼对健康的积极作用 / 19
- 步行锻炼可以有效防治多种疾病 / 21

步行锻炼对机体代谢的影响 / 24
步行锻炼对心血管系统的作用 / 26
步行锻炼对呼吸系统的作用 / 27
步行锻炼对消化系统和神经系统的作用 / 29
缺少步行锻炼对身体健康的影响 / 30
将步行健身坚持到底 / 32

第三章 合理安排步行健身 (34)

制定适合自己的步行健身计划 / 34
如何保持正确的走路姿势 / 36
几种不正确的行走姿势 / 38
什么时候是步行锻炼的最佳时间 / 40
不同季节步行健身的注意事项 / 41
多样化的步行方式可以增强健身效果 / 43
判断步行锻炼是否符合运动标准 / 45
一般人群如何把握步行锻炼的运动量 / 46
什么情况下不适合步行锻炼 / 48
如何在步行锻炼过程中补充水分 / 49
步行健身前要做好准备活动 / 50
步行锻炼后的整理活动 / 52
步行锻炼后如何缓解脚部疲劳 / 54
快步走和一般行走跑步的区别 / 55
什么是快步走的动作要领 / 57
新兴步行方式——滑雪式行走 / 58
步行锻炼时的着装 / 60
步行锻炼时应该选用什么样的鞋 / 61
与步行健身有关的其他物品 / 62
步行锻炼中常见的损伤及处理方法 / 63
步行锻炼常见问题及解决方法 / 65

第四章 常见步行健身方式 (68)

常见步行锻炼的方式有哪些 / 68

如何进行慢走练习 / 69

慢步前要做好准备 / 71

如何进行散步练习 / 72

如何进行快走练习 / 73

如何进行竞走练习 / 75

如何进行雨中走练习 / 77

如何进行倒步走练习 / 79

如何进行踏步走练习 / 81

如何进行赤脚走和踏石走练习 / 82

如何进行水中行走练习 / 84

什么叫医疗步行和练习方法 / 86

爬楼梯是一种特殊的步行健身方式 / 87

登山也是一种特殊的步行健身方式 / 89

登山运动中应该注意的问题 / 90

第五章 常见病患者的步行健身 (92)

慢性病患者最适宜步行锻炼 / 92

慢性病患者步行锻炼应注意的问题 / 94

慢性病患者如何判断运动量是否适宜 / 95

抑郁症患者如何从事步行锻炼 / 97

肺结核病患者如何从事步行锻炼 / 99

慢性气管炎患者如何从事步行锻炼 / 100

胃下垂患者如何从事步行锻炼 / 102

肝硬化和腰痛患者如何从事步行锻炼 / 103

高血压病患者如何从事步行锻炼 / 105

冠心病患者如何从事步行锻炼 / 107

糖尿病患者如何从事步行锻炼 / 109

- 癌症患者如何从事步行锻炼 / 111
- 步行运动是一种安全的瘦身方式 / 113
- 步行锻炼可以达到瘦身效果 / 115
- 怎样步行可以达到瘦身目的 / 116
- 肥胖症患者需要长期坚持步行锻炼 / 118
- 女性在月经期间的步行健身计划 / 119
- 怀孕女性在步行锻炼时应注意的问题 / 121

(下 篇 跑 步 锻 炼)

第六章 跑步锻炼概述 (125)

- 跑步健身是现代生活的需要 / 125
- 跑步锻炼的优点和应该注意的问题 / 126
- 慢跑锻炼被誉为“运动之王” / 128
- 女子更适合参加跑步运动 / 129
- 跑步健身应具备哪些条件 / 131
- 一项是否适合跑步的参考自测题 / 132
- 哪些人不适合参加跑步锻炼 / 135
- 有关健身跑运动的趣闻 / 136
- 健身跑运动的积极倡导者 / 138

第七章 跑步锻炼的医疗保健作用 (141)

- 慢性病患者参加跑步锻炼的好处 / 141
- 跑步锻炼对心血管系统的保健作用 / 143
- 跑步锻炼对呼吸系统的保健作用 / 144
- 跑步锻炼对消化系统的保健作用 / 146
- 跑步锻炼可以防治癌症 / 147
- 跑步锻炼可以预防骨质疏松症 / 149

- 跑步锻炼有助于瘦身 / 150
- 跑步和节食相结合能达到较好的瘦身效果 / 152
- 跑步锻炼可以帮助戒烟 / 153
- 跑步锻炼可以改善体质、延缓衰老 / 155

第八章 跑步锻炼的科学方法 (157)

- 跑步锻炼的基本原则有哪些 / 157
- 跑步锻炼怎样做到循序渐进 / 159
- 什么是跑步锻炼的最佳运动量 / 160
- 如何安排跑步锻炼的运动量 / 162
- 判断运动量是否合适的主观标准 / 163
- 判断运动量是否合适的客观指标 / 164
- 如何确定跑步锻炼的心率标准 / 166
- 几种测定跑步效果的评测方法 / 168
- 如何计算跑步锻炼中的能量消耗 / 171
- 影响跑步有效用氧量的几个因素 / 172
- 决定跑步锻炼效果的几个因素 / 174
- 快速短跑与慢速长跑的比较 / 176
- 跑步锻炼中的几个注意要点 / 177
- 跑步锻炼的动作要领 / 179
- 跑步锻炼的最佳时间 / 181
- 如何选择跑步锻炼的地点 / 182
- 如何进行晨跑锻炼 / 184
- 如何避免锻炼初期的枯燥感 / 186
- 如何有效消除跑步后的疲劳感 / 187
- 如何选择合适的室内跑步器械 / 189
- 利用器械锻炼和户外跑步各自的特点 / 190
- 跑步瘦身需持之以恒 / 192
- 最利于减肥的跑步时间 / 193

- 儿童减肥的运动处方 / 194
- 中年人的跑步运动处方 / 195
- 睡前慢跑有助安眠 / 197
- 男子夜间遗精后影响跑步吗 / 198

第九章 跑步锻炼应该注意的问题 (201)

- 制定跑步健身计划前应先做身体检查 / 201
- 跑步锻炼之前要做好准备活动 / 203
- 跑步锻炼结束后要做整理活动 / 204
- 跑步后不要马上吃饭 / 205
- 跑步锻炼对饮食营养的要求 / 207
- 合理补充水分对跑步锻炼的积极影响 / 208
- 跑步锻炼时如何补充水分 / 209
- 避免在污染严重的空气中跑步锻炼 / 211
- 特殊天气时跑步锻炼应注意什么 / 212
- 春季跑步锻炼应注意的问题 / 214
- 夏季跑步锻炼应注意的问题 / 215
- 秋季和冬季跑步锻炼应注意的问题 / 217
- 如何利用不同场地进行跑步锻炼 / 218
- 跑步锻炼对着装的要求 / 220
- 跑步锻炼时要选择合适的鞋 / 222
- 有关不适合跑步健身的几种情况 / 224
- 几种常见跑步锻炼损伤及处理方法 / 226

第十章 常见健身跑的方法 (230)

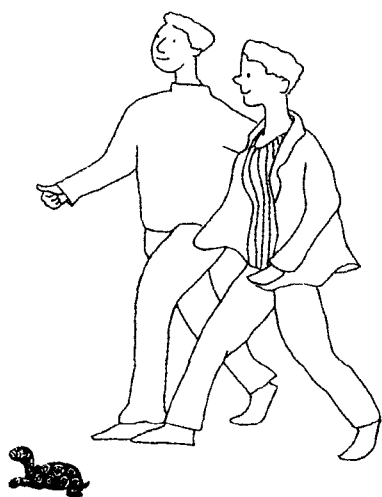
- 介绍几种常见健身跑的方法 / 230
- 跑步时正确的摆臂方法 / 233
- 原地跑步锻炼的正确方法 / 234
- 如何进行原地跑步锻炼 / 235
- 原地后蹬跑的练习方法 / 237

- 什么是跑楼梯的正确方法 / 238
- 什么是高抬腿跑及其锻炼方法 / 240
- 室内跑的正确方法 / 242
- 什么是室内循环健身跑 / 243
- 室内循环健身跑的锻炼方法 / 245

第十一章 不同年龄人群的健身跑锻炼 (247)

- 青少年应当经常进行跑步锻炼 / 247
- 青少年徒手健身跑分为几种 / 249
- 如何安排青少年健身接力跑 / 250
- 如何利用器械进行趣味健身跑 / 252
- 青少年障碍跑和越野跑 / 253
- 提高青少年耐力的几种跑步方法 / 255
- 为什么中年人需要跑步锻炼以增强体质 / 256
- 什么是中年人的健身跑处方 / 258
- 老年人跑步锻炼有哪些特点 / 260
- 老年人要特别注意掌握运动量 / 262
- 什么是老年人的健身跑处方 / 263
- 老年人跑步时应该注意的问题 / 265

上篇 步行健身



第一章 步行健身基本知识

为什么步行健身？ 有哪些特点

步行就是走路，不管是缓慢的散步，还是匆忙的快走，都属于步行的范畴。提起走路，恐怕人们都不会陌生。它几乎可以说是伴随着人的一生，从孩童的蹒跚学步，直到老年拄杖踟蹰，人们都在情愿或者不情愿地行走着。很多人都只把行走当作一种生活的需要，而并没有意识到它也是一种有益的运动方式。

步行其实是健身锻炼的一种方式。长期合理的步行，是可以和跑步锻炼一样，达到健身效果的。俗话说得好，“饭后走一走，活到九十九”，就是说步行是一种日常生活中积极的养生健身方法，它可以使人们长寿。

这样说是有一定的科学依据的。中医理论认为，人的身体是表里相通相依、阴阳相克相生的。遍布人体的穴位是肝、心、脾、肺、肾等体内脏腑器官在人体表面的集中反映。刺激穴位，可以达到改善内脏器官功能的效果，中医针灸理论就是据此产生的。而我们每只脚上的穴位就有几十个，仅脚掌上就有十几个。走路时，脚掌与地面接触，会对这些穴位产生刺激，从而达

步行健身与跑锻炼

到不断刺激内脏器官的效果。内脏器官强健了,呼吸和血液循环等系统功能亦随之增强,身体也会更健康。

步行健身还有着其他健身方式不可比拟的优点,这也可以说是它的最大特点,那就是随时随地都可以步行健身锻炼。不管是在清晨还是在晚饭后和睡觉前的时间,不管是在绿草鲜花遍布的公园还是在人来人往的马路边,不管是阳光明媚的晴天还是小雨绵绵的雨天;只要你愿意,都可以步行锻炼。就是那些繁忙的上班族,他们每天乘公车或者地铁往返于住处和公司之间,紧张的工作让他们没有较长的时间用于身体锻炼;但他们也可以利用上班或下班的机会,提前一两站下车,走到公司或者走回家,这同样是在步行锻炼。总之一句话,只要你行走达到一定时间,就可以达到锻炼身体的目的,不论你走得快还是走得慢。

步行健身对于那些体质较弱的人群,更是一个好的选择。他们体质本来就弱,经受不起跑步之类强烈的运动方式。与之相比,步行则是简单、轻快、和缓的,通过这种方式可以使他们的体质逐渐增强。据研究,只要散步 20~30 分钟,就能达到慢跑锻炼的同样效果。

步行健身运动与现代生活

自从改革开放以来,我国生产力迅速发展,人们的生活水平不断提高,生活方式也发生了翻天覆地的变化。现代工业化的社会生存状态使我们的生活节奏紧张起来,但是相对的休闲时间也多了起来。人们对健康的重要性的认识日益深刻,越来越多的人接受了“健康是惟一能够伴随一生的珍贵财富”这个观点。步行健身这种简便易行的锻炼方式逐渐被广大人群所接受



并付诸行动,可以说步行健身运动是适应现代生活的需要而逐渐繁荣兴盛起来的。

生活节奏紧张,工作压力巨大,这是人们对现代生活的共同感受和体验。面对如此的紧张和压力,想要应对自如,如果没有强健的体魄,充沛的精力,恐怕很难做到。一项社会调查表明,中国现在 60% 左右的工作人群,尤其是在脑力劳动强度比较大的“白领”阶层中,许多人由于整天坐在办公桌前,缺乏锻炼;加上接触电脑频繁,电磁污染较为严重,他们的体质日趋下降,经常出现头痛、失眠、神经衰弱、精神紧张、免疫力下降等情况。这就是通常所说的“亚健康”状态。处于“亚健康”状态的身体,各个器官虽然没有什么明显的病症,但是由于长期得不到重视和调节,这些症状会逐步加重,影响到正常的工作和生活。人体虽然是可以弹性地适应多种生活环境,但这种弹性程度毕竟是有限的。它就像一根弹簧一样,如果一味地加大力度拉直绷紧,到达一定程度后弹簧就不可能恢复到以前那种伸缩自如的状态了,严重时还会被拉断。这就需要在生活、工作时把压力控制在一定的范围内,并且适时、适当地放松。步行活动可以放松紧张的肌肉和神经,让疲惫的大脑得到休息,如果能够选择在绿地或者树木较多的地方散步,呼吸一下那里新鲜的空气,伸展一下疲惫的筋骨,会获得更好的放松效果,能够以更饱满的精神投入工作中,承受得起更大的压力。

还有随着生活水平的提高,一些健康的问题也出现在青少年身上。现在的孩子绝大多数都是独生子女,家长对他们都宠爱有加。许多家长为了自己孩子拥有一个好身体,给孩子买来各种各样的食物来进补,结果营养过剩,成了“小胖墩”,影响了孩子各种器官的正常发育。与之相反的是,许多家长对于孩子的挑食厌食,听之任之,这些孩子往往因为营养获取不充足而身体瘦弱,成了“豆芽菜”。要提高这些孩子的健康水平,除了要改

步行健身 步跑锻炼

变他们不良的饮食习惯外,还需要促使他们多参加运动锻炼。其中步行锻炼就是轻松、和缓的运动,是一种不错的锻炼方式。它可以在不增加心肺器官系统工作强度的情况下,达到提高内脏功能、增强体质的效果,当然这需要花费比跑步多一些的时间。

此外,我国许多企事业单位都实行了5天工作制。这使人们的休息时间比以前大大增多。有了较长的休息时间,一些人却不知道如何来利用好这些属于自己的时间,有的昏睡两天弥补工作5天的睡眠不足;有的无聊,整天上网、看电视打发这些时间;有的则是不眠不休,通宵狂欢,借此发泄蓄积一周的郁闷和紧张。这些生活方式非但不能使身体得到良好的休息和调节,反而对本已缺乏锻炼的身体产生不良的影响,与“双休日”的休息调整身体的目的相违背。

我国政府意识到人们生活方式的变化对全民健康问题的重大影响,在20世纪90年代中期颁布了《全民健身计划纲要》,在全国范围内推广全民健身工程。而步行锻炼对身体健康的作用也被大众所认同,一些步行健身俱乐部在全国各大城市,如北京、上海、广州等纷纷成立。健康意识逐步觉醒的人们正在越来越多地参与到步行健身的行列中来。

步行锻炼是最简便易行的有氧运动

步行锻炼属于典型的有氧运动方式之一。人们在进行健步走的时候,糖类和脂肪等物质会进行氧化分解,为肌肉和全身各个器官提供所需的能量。在具体生活中实际应用起来,与其他有氧运动方式,如游泳、登山、健身操等相比,可以说,是这几种代表性的有氧运动方式中最简便易行的一种。这是因为: